

きゅうしょくだより10月

令和7年9月30日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

少しずつ気温が下がり、過ごしやすい季節になってきました。秋は「実りの秋」といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食では、旬の食材をたくさん使った料理を作ります。また、涼しくなり運動にも適した季節です。栄養たっぷりの旬の食材をたくさん食べて、外でたくさん運動をして、夜はしっかり休んで、健康な体作りをしましょう。

10月10日は
目の
愛護デー



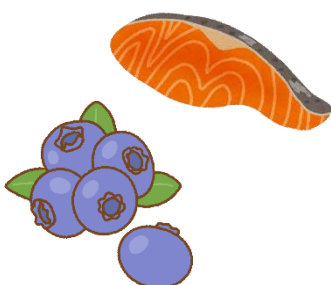
数字の「10と10」を横に倒すと… 〇〇
目とまゆげのように見えることから定められました。

私たちは身の回りの情報を得るとき、そのほとんどを目で見たことから得ているといわれています。毎日勉強をする時、タブレットやスマートフォンを見る時、ゲームをする時など一日中たくさん目を使って生活しています。30分に一回は遠くを見たり、目を休めたりしましょう。



目に良い食べ物

アントシアニンやアスタキサンチンという色素には目の疲れを改善する力があるといわれています。また、ビタミンAは、目の細胞や粘膜の新陳代謝をUPしてくれます。



目で見て楽しむ

食事をする時には、しっかり目で見て色合いなどの見た目を楽しむことで、より、おいしく感じることができます。





10月の給食目標「栄養を考えて食べよう」

「食べることは、成長したり、活動したり、健康に過ごす上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べよう。」

知っていますか？ 五大栄養素の働き



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

みんながそろえば
栄養満点！

